Het Schip van Theseus

Gemaakt door:	Jesaja Senones
Datum:	2025
Contact:	Jesajasenones@outlook.com

Opzet

Deze activiteit is een wandeltocht opgebouwd rond de metafoor van een schip. Elk van ons stelt een onderdeel van een schip voor: een plank, touw, zeil, anker, stuurwiel enzovoort. Tijdens de tocht worden we geconfronteerd met keuzes, ontmoetingen en obstakels. Bij elke beslissing verandert er iets aan ons schip. Zo bouwen we letterlijk en figuurlijk aan onze tocht én aan onszelf.

De route ligt niet vast. De groep bepaalt samen het traject, maakt keuzes aan kruispunten, en voert onderweg kleine reflectieve opdrachten uit. Samenwerking is essentieel: je beslist niet alleen voor jezelf, maar als deel van het schip. Door actief mee vorm te geven aan het pad, ervaar je co-creatie, zelfbeschikking en groepsdynamiek.

Het concept is bovendien geïnspireerd door het Johari-venster, een psychologisch model dat vier bewustzijnsgebieden onderscheidt: de open ruimte, de blinde vlek, het verborgen gebied en de onbekende zone. Door middel van gedeelde ervaringen, zelfreflectie en groepsinteractie krijgen deelnemers de kans om aspecten van zichzelf zichtbaar te maken, te delen of te ontdekken. De tocht functioneert zo als een ervaringsgerichte toepassing van dit model, waarbij persoonlijke groei en interpersoonlijke feedback op natuurlijke wijze ontstaan.

Je vertrekt als één schip, onderweg verander je plank per plank, als je aankomt, ben een nog steeds hetzelfde, maar toch een ander schip.

Stappenplan

	Stap:	**Instructies:**
1.	**Voorbereiding:**	**Locatie:** Kies een natuurlijke omgeving (park, bos, veld) met 3 à 5 mogelijke beslispunten (kruispunten, bruggen, afslagen...). Noteer deze op een kaartje of geef hints. **Opdrachten:** Voorzie 5 tot 7 inlevingsgerichte opdrachten (zie voorbeelden). **Materiaal:** Kaartje met beslispunten, kaartjes met schiprollen (plank, touw, anker, enz.), schrijfgerief of groot blad voor het visueel schip.
2	**Aansluiting:**	**Leg de metafoor uit:**

<table>
<tr><td></td><td></td><td>Wij zijn samen een schip. Elk van ons is een onderdeel: een plank, een touw, een mast, een kompas... Tijdens onze tocht verandert dat schip. Wat betekent dat voor ons als groep en als individu?

Rolkeuze:
Vraag aan iedereen om een rol te kiezen die past bij hoe ze zich voelen of wat ze willen oefenen:

Voorbeelden van schiprollen:
- Touw: ik verbind
- Zeil: ik versnel, vang wind
- Stuurwiel: ik geef richting
- Anker: ik temper, breng rust
- Plank: ik ondersteun, draag mee
- Kompas: ik voel richting aan
- Mast: ik signaleer

Laat iedereen hun keuze uitspreken of op een kaartje schrijven.

Maak afspraken:
- Geen vaste leider
- Alles gebeurt in overleg
- Je mag stil zijn, maar je wordt wel mee uitgenodigd</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Oefening:</td><td>De groep vertrekt samen op tocht als schip A. Onderweg transformeert het schip. Bij elk kruispunt of beslispunt (ongeveer om de 10 minuten), kiest de groep gezamenlijk een richting. De begeleider geeft opties, of de groep kiest helemaal zelf.

Onderweg voer je inlevingsgerichte opdrachten uit, zoals:

- Wandel 10 minuten alsof je een persoon bent die vaak verkeerd begrepen wordt. Hoe verandert jouw houding, tempo of interactie? Denk samen na.

- Stel je voor dat iemand je onterecht een etiket opplakt (‘moeilijk’, ‘traag’, ‘dom’...). Wandel 10 minuten met dat in gedachten. Hoe beïnvloedt dit jouw gedrag of verbinding met de groep?

- Los samen een kleine uitdaging op, bijvoorbeeld een raadsel of een gezamenlijke opdracht. Let op: hoe wordt er samengewerkt? Wie beslist? Wie wordt gehoord? Bijvoorbeeld: Zoek samen naar 10 objecten in de natuur met een bepaalde kleur (bv. rood). Spreek samen af hoe je dit aanpakt: wie neemt de leiding, wie observeert, wie beslist?

- Stel Reflectievragen, bijvoorbeeld: Wat zou jij willen dat mensen écht begrijpen over keuzes maken in jouw leven? En wie heeft daar volgens jou recht op?

Op het einde van de wandeling kom je aan als Schip B.</td></tr>
</table>

4	**Nabespreking:**	**Laat iedereen reflecteren op hun gekozen rol aan het begin:** - Ben ik nog steeds die rol? - Wat is veranderd? - Waar heb ik mijn functie in het schip vervuld? **Laat iedereen dit visualiseren op een groot blad:** - Plak of teken hun "nieuwe" rol. - Toon hoe het schip als geheel veranderd is. **Reflectievragen (incl. Johari-verwijzing):** - Wat heb je geleerd over jezelf? (open ruimte) - Wat ontdekte je via de feedback of reacties van anderen? (blinde vlek) - Wat heb je gedeeld dat je eerst verborgen hield? (verborgen gebied) - Is er iets verrassends in jezelf naar boven gekomen? (onbekende zone) -
5	**Afsluiting:**	Laat iedereen (die wil) één zin delen: "Ik begon als een [rol] en eindig als een [rol], omdat...”

Tijdlijn

Voorbereiding	5 – 15 minuten
Aansluiting	5 – 10 minuten
Oefening	60 – 90 minuten
Nabespreking	30 – 60 minuten
Afsluiting	5 – 10 minuten

Benodigdheden

Materiaal:

Wat?:	**Aantal:**
Schema of kaart met beslispunten (zelf uit te werken, afhankelijk van de omgeving)	1
Kleine opdrachtjes, zoals raadsels of reflectievragen	5-7
Kaartjes met rollen, en groot wit blad, ter visualisatie	1 set

Doel:
Het doel van Het Schip van Theseus is om deelnemers op een interactieve en symbolische manier te laten nadenken over verandering, identiteit en groepsdynamiek. De activiteit gebruikt de metafoor van een schip dat onderweg stukje bij beetje transformeert, net zoals mensen en groepen zich ontwikkelen door ervaringen, keuzes en interactie.

Deelnemers:
Minimum 5, maximum 7

Mensen / Monitoren:
Minimaal 1 gevormde begeleider (zorgprofessional, coach of educatief medewerker). Aan te vullen met een ervaringsdeskundige of therapeut voor verdieping of nazorg.

Locatie:
Een rustige wandelroute, waar ruimte is voor gesprekken en opdrachten, niet in een drukke stad, of naast een snelweg, waar je elkaar niet kan verstaan, of waar er veel mensen rondlopen.

Evaluatie

Voor begeleiding:
Nabespreking met team: Waar nam de groep eigenaarschap? Waar liep samenwerking vast of vloeide ze vanzelf? Hoe kunnen we dit vertalen naar onze werking?